



## ACCUEIL & PRESENTATIONS

Le premier après-midi - 20-30 min

*Ce moment pose les fondations d'une semaine de coopération réelle. Exprimons nos attentes dès J1, pour donner les clés au-la moniteurice pour construire un programme qui nous convient, et célébrons la diversité des motivations de chacune.*

Vous êtes six inconnues qui allez partager 12m<sup>2</sup> pendant 6 jours. Avant de plonger dans l'action (courses, inventaire, topo sécu), prenons le temps de nous rencontrer vraiment.

Sans expression des attentes, le-la moniteurice navigue à l'aveugle. Les déceptions de fin de stage viennent souvent d'espoirs jamais formulés. Vos attentes l'aideront à construire un programme qui combine vos envies, les impératifs météo et les objectifs du stage.

### ★ LE P'TIT TIP'S

Ici, personne ne vous connaît. Personne n'attend de vous que vous soyez "comme d'habitude". C'est une occasion rare : vous pouvez explorer une autre version de vous-même, sortir de vos automatismes, questionner votre posture et vos façons d'être en groupe.

Cette semaine, vous apprendrez la voile, et aussi à faire équipage. Ces compétences de coopération, vous les ramènerez à terre.



## DÉCOUVRIR LES RÔLES

Le premier soir - 15-20 min

*Naviguer demande de prendre soin de tout en même temps : le bateau, la route, les humains, les estomacs. Depuis toujours, les équipages se répartissent cette attention, pour être pointus sur tous ces aspects, et garder la vue d'ensemble.*

Pour cette semaine, attribuons un rôle à chaque domaine d'attention. C'est une façon de s'initier progressivement à la posture de cheffe de bord (qui ellui doit garder une attention à tous ces domaines), ou de progresser sur un domaine spécifique en niveau avancé.

Cette semaine, vous allez incarner ces quatre rôles à tour de rôle. Pas pour jouer un personnage, mais pour développer des compétences réelles. C'est utile en mer comme à terre.

Chaque rôle est inspiré d'une marine qui l'a incarné de façon remarquable. Ces navigateurices vous montrent ce que ce rôle peut devenir quand on le porte vraiment.

### ★ LE P'TIT TIP'S

Osez le rôle qui vous intimide. C'est souvent celui qui vous fera le plus grandir. Et rappelez-vous : les rôles tournent chaque jour, vous les explorerez tous.



## ACCORDS D'ÉQUIPAGE

Le premier soir - 30-45 min

*Transformons les normes implicites en engagements co-construits. Posons ensemble les règles du vivre-ensemble et créons un cadre où chacun-e se sent légitime à exprimer ses besoins.*

Une semaine en équipage, c'est vivre ensemble 24h/24 dans 12m<sup>2</sup> flottants. Dormir, manger, naviguer, affronter la météo, prendre des décisions qui engagent tout le monde.

Sans cadre explicite, vous allez naviguer à vue dans le vivre-ensemble : supposer ce qui est OK pour les autres, compenser en silence, accumuler les frustrations.

Les accords d'équipage, c'est votre contrat social explicite. Pas une liste de règles imposées, mais des engagements d'humain à humain, co-construits.

### ★ LE P'TIT TIP'S

Ces accords sont les vôtres : modifiables ET opposables. Lae moniteurice facilite, mais c'est vous qui décidez ce qui compte. Si besoin de rediscuter, voir carte Joker J3.

📄 Prenez une feuille vierge. Au recto, notez toutes les propositions. Veillez à l'équilibre des temps de parole.



## BRIEF MATIN

Tous les matins

*Fin du petit-déjeuner, début de la journée. C'est le moment de passer du mode "individu" au mode "équipage" : passation des rôles, préparation, brief partagé.*

Pendant le petit-déjeuner, chacune a posé sa météo perso et son intention du jour sur le tableau d'équipage. Le brief matin fait vivre ces mots : on échange si besoin, les rôles passent, chacune part préparer son domaine, puis on se retrouve pour briefer ensemble avant d'appareiller.

Sans ce temps, l'équipage démarre à froid. Les signaux de fatigue passent inaperçus : quelqu'une rame seule alors qu'on aurait pu s'adapter. Personne ne sait ce que les autres préparent : on découvre les problèmes en mer. La journée arrive sans qu'on l'ait choisie : on réagit au lieu de progresser.

Avec ce rituel, c'est l'inverse : on repère qui a besoin de soutien, on part avec une vision partagée de la journée, et chacune sait sur quoi iel veut progresser. L'équipage appareille aligné.

### ★ LE P'TIT TIP'S

La météo perso n'a pas à être justifiée. Un mot suffit. Si quelqu'une est en basse énergie, lae second soigneux du jour gardera un œil attentif.

## 1. EXPLORER LES THÈMES (15-20 min)

Lae monitrice lit chaque question. Ceux qui sont inspirés proposent. Tout noter, sans censure, sans chercher l'accord.

- Comment on se **parle** quand ça coince ? *Ton, moment, lieu, signes qu'on n'est pas OK*
- Comment on respecte les **rythmes** de chacune ? *Sommeil, pauses, besoin de solitude, énergie*
- Quel espace pour se **tromper** et apprendre ? *Feedback, patience, encouragements*
- Quel cadre pour s'**entraider** sans prendre la place ? *Conseils, observation, laisser essayer*
- Quelles limites sur l'**humour** ? *Surnoms, blagues, sujets sensibles*
- Qui fait quoi au **quotidien** ? *Repas, vaisselle, rangement, rappels*
- Quelle relation avec lae **monitrice** ? *Monitrice vs cheffe de bord, autorité, questions, aide*

## 2. REFORMULER & VALIDER (10 min)

Rester au verso : regrouper les idées proches, reformuler, pour passer du subjectif au quantitatif, mesurable, factuel. Ex : "respecter le sommeil" → "silence carré après 22h30"

Ensuite, noter au verso les accords reformulés. Puis, valider par tour de non-objection : "Ça nuirait au groupe ou à moi ?" Si oui → je propose un ajustement. Sinon → pas d'objection, je signe!

### ANCRAGE

Afficher dans le carré. On y reviendra en M6 et M7. → Suite : M3

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 1. LANCEMENT

Le tableau d'équipage est rempli (météo perso + intentions).

Tour de table : chacune peut clarifier sa météo et son intention du jour si elle le souhaite.

Sur cette base, lae monitrice propose une attribution pour les rôles du jour. Quand c'est OK, chacune part préparer son domaine.

## 2. PRÉPARATION PAR RÔLE

- **Navigateurice** : préparer le plan de nav et prendre la météo
- **Bosco** : mettre le voilier en état de navigation
- **Cambusier-ère** : anticipation repas

Lae second soigneur et les équipières sans rôle aident les trois rôles actifs à préparer.

## 3. BRIEFING PARTAGÉ

Lae second soigneur anime le brief. Chaque rôle partage :

- Nav : route, météo, points d'attention
- Bosco : état du bateau
- Cambuse : repas prévus
- Monitrice : consignes de sécurité, séances du jour

### ANCRAGE

Notez dans le livre de bord : rôles du jour, séances prévues. On y reviendra ce soir (M5).

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 1. BRISE-GLACE (5 min)

**Option A - L'objet voyage** : Chacune a choisi un objet en arrivant (dans son sac ou sur le bateau). On le montre et on explique pourquoi il nous représente ou compte pour nous.

**Option B - Le nœud** : On fait circuler un bout. Chacune fait un nœud (même maladroit) en disant son prénom et une chose qu'elle veut "attacher" à cette semaine. À la fin, le bout garde la trace de tout le groupe.

## 2. TOURS DE PAROLE (15-20 min)

Faisons plusieurs petits tours. Chacune répond en 1-2 phrases :

"Qu'est-ce qui t'a amenée ici ?"

"Qu'est-ce que tu aimerais vraiment apprendre techniquement cette semaine ?"

"Qu'est-ce que tu penses pouvoir apporter à l'équipage côté vivre-ensemble ?"

"Y a-t-il un petit truc en plus qu'on doit savoir sur toi ?" (contraintes, besoins, particularités)

### ANCRAGE

Notons nos premières attentes sur une feuille A4 qu'on laissera affichée au carré. On y reviendra après la première navigation, puis à mi-parcours (M6) et enfin, à la fin du stage (M7) pour vérifier qu'on a tenu le cap.

→ Prochaine étape : avitaillement, puis **M2 Accords**.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 1. DISTRIBUER LES 4 CARTES RÔLES

Chacune prend une carte au hasard et la lit en entier (recto + verso).

Les 4 rôles :

- Bosco (Bernard Moitessier) - Entretien, anticipation matérielle
- Navigateurice (Capucine Trochet) - Route, météo, vision d'ensemble
- Second soigneur (Isabelle Autissier) - Bien-être équipage, régulation
- Cambusier-ère (Tracy Edwards) - Repas, convivialité, observation

## 2. PARTAGE DES RÔLES

Commence qui veut. Chacune présente SON rôle aux autres.

- Le rôle et lae marine inspirante
- Les missions principales
- Ce qui vous marque dans ce rôle

## 3. TOUR DE RÉFLEXION

Chacune partage :

- Quel rôle m'attire ? Lequel m'intimide ?
- L'un de ces rôles me rappelle-t-il une situation vécue à terre ?

### ANCRAGE

Les cartes rôles restent accessibles dans le carré. Demain matin (M4), vous attribuerez vos premiers rôles.

→ Prochaine étape : M4 Brief du matin (dès J2)

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## DÉBRIEF SOIR

Tous les soirs

*Ancrons les apprentissages techniques ET relationnels. En nommant ce qui a fonctionné dans le collectif, transformons cette journée de navigation en expérience d'apprentissage consciente.*

La journée de navigation est finie. Vous avez manœuvré, appris, peut-être galéré. Ce débrief fait le point sur le technique et sur l'humain : qu'est-ce qui a marché ? Comment a fonctionné l'équipage ?

Prendre le temps de debriefer, ça nous aide à comprendre ce qu'on retient de la journée, à célébrer les réussites collectives, et à nommer ce qui coince avant que ça n'explose. C'est aussi le moment d'ajuster pour demain.

---

### ★ LE P'TIT TIP'S

On parle de fonctionnement collectif, on ne juge pas les individus. "Notre communication a été compliquée" plutôt que "Tu n'écoutais pas". C'est plus constructif et moins blessant.

Pour que le débrief ne dure pas trop longtemps, chacune fais son possible pour faire court et ne pas répéter pour confirmer. Pas besoin de commenter : si besoin, on transforme nos commentaires en propositions d'ajustements.

## DÉBRIEF FINAL

Le dernier jour

*Qu'est-ce qu'on ramène à terre ? Ce débrief transforme six jours de navigation en bagage durable.*

C'est le dernier jour. Les sacs sont presque prêts, les trains réservés, la tête déjà un peu ailleurs. C'est tentant de zapper ce temps pour partir plus vite.

Pourtant, c'est maintenant que tout se joue. Sans ce moment, les compétences développées restent floues : on repart avec des souvenirs, mais sans mots pour décrire ce qu'on a appris. Les apprentissages s'évaporent.

Reprenez vos attentes de J1, vos rôles, vos accords. Nommez ce que vous ramenez. Ce débrief ancre les apprentissages et prépare leur transfert vers la vie à terre.

En parallèle : débrief technique collectif (bilan de progression équipage). Ensuite : debriefs individuels stagiaire/monitrice (technique + coopération).

---

### ★ LE P'TIT TIP'S

Ce n'est pas un tour de remerciements. C'est un temps d'introspection partagée. Laissez le silence faire son travail. Pas de commentaires pendant les tours : on écoute.

## MI-PARCOURS

À mi-semaine – 20-30 min

*On est à mi-chemin. Qu'est-ce qu'on garde, qu'est-ce qu'on change ?*

Comme un débrief du soir, mais pour toute la première moitié du stage. On reprend les fondations posées en J1-J2 : nos attentes, nos accords, qui a testé quoi.

**J3-J4, c'est le moment critique.** La fatigue s'accumule, les petits agacements peuvent devenir des irritations, l'enthousiasme du début s'émousse. C'est normal, c'est prévisible. Ce point d'étape existe pour ça : nommer ce qui se passe vraiment, avant que ça ne s'enkyste.

Le but : tirer des leçons honnêtes de ce qu'on a vécu, et ajuster ce qui doit l'être avant la dernière ligne droite. Pas de langue de bois, pas de "tout va bien".

---

### ★ LE P'TIT TIP'S

Ayez sous les yeux : la feuille des attentes (M1) et les accords d'équipage (M2). Si une tension lourde émerge, sortez une carte Joker (J1 ou J3) plutôt que de tout traiter ici.

## 1. ON FAIT LE BILAN, CALMEMENT, ...

### 1. NOS ATTENTES (M1)

Reprenez la feuille des attentes, du programme du stage. On la lit ensemble et on compare aux séances réalisées.

☞ "Où on en est par rapport à tout ce qu'on voulait faire ?"

### 2. NOS ACCORDS (M2)

Relisez tranquillement les accords d'équipage et laissez infuser un peu.

☞ "Est-ce qu'ils tiennent ? Est-ce qu'on les respecte ?"

### 3. RÔLES, AVENTURES SPÉCIFIQUES

Qui a testé quel rôle ? Quelles situations inattendues a-t-on traversées ?

---

## 2. AJUSTEMENTS POUR LA SUITE

Formez des binômes. Chaque binôme choisit une thématique et prend 5 min pour préparer une proposition d'ajustement. Ensuite, chaque binôme présente sa proposition : on valide s'il n'y a pas d'objection, sinon on retravaille ensemble.

- **Nos Accords** : "Y a-t-il un accord à modifier, ajouter, supprimer ?"
- **Rotations & rôles** : "Faut-il changer les rotations ? Faut-il ajuster les rôles ?"
- **Séances et programme** : "Y a-t-il un domaine, une manœuvre sur lequel focaliser l'équipage d'ici J6 ? Modifie-t-on les escales ?"

---

Anacoluthé - CC-BY-NC-SA

## 1. DÉBRIEF TECHNIQUE

Lae monitrice anime.

- Retour sur les séances du jour
- Qu'est-ce qui a bien marché techniquement ?
- Qu'est-ce qui a été difficile ?
- Ce qu'on va travailler demain

## 2. DÉBRIEF COOPÉRATION

Lae second soigneur anime (sauf si iel ne le sent pas).

5 petits tours :

1. **Ressenti** : Comment je me sens ce soir ? (un mot)
2. **Rôle** : Qu'est-ce que j'ai appris dans mon rôle ?
3. **Réussite** : Un bon souvenir humain de la journée ?
4. **Caillou** : "Pour que ce soit parfait, j'aurais aimé..."
5. **Leçon** : "Pour moi, l'apprentissage du jour c'est ..."

## 3. AJUSTEMENTS

Si un caillou semble un peu "lourd" → proposer J1 "Conflit" ou J3 "Rediscuter les accords".

Ce qu'on peut ajuster pour demain : organisation, programme, accords, rôles.

### 📌 ANCRAGE

Dans le livre de bord à la dernière ligne avant de clôturer la page de la journée : Une ligne "débrief technique" et une ligne "débrief coopération"

→ Demain matin : M4 Brief du matin

---

Anacoluthé - CC-BY-NC-SA

## 1. TOUR DE PARTAGE (30 min)

Reprenez la feuille des attentes de J1 et les cadres de la semaine (rôles, accords, programme, ...).

Un tour, 2-3 min par personne. Chacune partage :

- Ce que j'ai découvert sur moi cette semaine
- Quel rôle m'a le plus appris, et quoi
- Ce que je ramène pour ma vie à terre

Parlez avec intention, écoutez avec attention.

## 2. ENGAGEMENT ACTION (5 min)

Chacune formule en une phrase : "Une chose concrète que je vais faire différemment grâce à cette semaine."

## 3. CLÔTURE (10 min)

- Mot de lae monitrice : reformuler les apprentissages communs
- Photo d'équipage

---

### 💡 BONUS (si le temps le permet)

AVANT : **Temps solo** : chacune prend 10-15min pour réfléchir seule, par écrit ou mentalement, avant le partage.

APRES : **Feedbacks croisés** : chacune peut offrir un feedback positif à quelqu'un : "Ce que j'ai apprécié chez toi cette semaine, c'est..."

---

Anacoluthé - CC-BY-NC-SA